

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.98(045)

**Блінов О.А.**<sup>°</sup>

Національний авіаційний університет кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних технологій (м.Київ)

### МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХІРУРГІЇ

*У статті розглядається ефективність використання метафоричних асоціативних карт. Показана необхідність застосування сучасних психологічних методів під загальною назвою психологічна хірургія. Автор приходить до висновку, що умови сьогодення вимагають використання нових психокорекційних технологій, які дозволяють в максимально короткі терміни отримувати необхідний результат.*

**Ключові слова.** Метафоричні асоціативні карти, колода МАК «Стрес-стоп!», психологічна хірургія, психокорекція, стрес, посттравматичні стресові розлади

*В статье рассматривается эффективность использования метафорических ассоциативных карт. Показана необходимость применения современных психологических методов под общим названием психологическая хирургия. Автор приходит к выводу, что условия сегодняшнего дня требуют использования новых психокоррекционных технологий, которые позволяют в максимально короткие сроки получать необходимый результат.*

**Ключевые слова.** Метафорические ассоциативные карты, колода МАК «Стресс-стоп!», психологическая хирургия, психокоррекция, стресс, посттравматические стрессовые расстройства

*The article discusses the effectiveness of the metaphoric associative cards. The necessity of implementation of the modern psychological methods under the common name of «psychological surgery» is showed. The author believes that current conditions demand application of the updated techniques of psycho-correction which allow to get the best results in the shortest period of time.*

**Keywords:** metaphoric associative cards, «Stress-Stop!» cards, «psychological surgery», psychocorrection, stress, posttraumatic stress disorders

**Актуальність.** В умовах тривалої політичної, економічної та військової кризи в Україні значно збільшилася кількість людей, які потребують термінової психологічної допомоги.

За даними фахівців (Чабан О.С., 2015 та ін.) кількість осіб в Україні, які будуть потребувати психологічної допомоги буде складати вже у 2016 році до 1,5 млн. осіб [1]. За нашими даними 25-30% військовослужбовців, які проходили курс лікування у військових госпіталях мають посттравматичні стресові розлади [2]. Оперативне реагування на запити людей з проханням про надання психологічної допомоги, прискорення психологічної адаптації до цивільного життя військовослужбовців звільнених з лав військової служби є важливим напрямком роботи для психологів [3, 4, 5].

Актуальним завданням стає обґрунтування методів і розробка методик, які б давали швидкі позитивні результати, дозволяли б нейтралізувати хронічні несприятливі емоційні стани людини і перетворювати їх у позитивні. Необхідне проведення їх апробації та використання в практичній психологічній роботі з

<sup>°</sup> © Блінов О.А., 2015 р.

клієнтами, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, працюють в умовах хронічного стресу, мають посттравматичні стресові розлади та ін.

**Мета.** Розглянути особливості використання метафоричних асоціативних карт (МАК) в консультаційній та психокорекційній роботі. Сформулювати загальне уявлення про психологічну хірургію як сучасний метод психокорекції.

Психологічна хірургія – це метод психологічної корекції і терапії, який ставить за мету максимально в короткі терміни здійснити аналіз і корекцію поведінки людини, її психічних станів, смислів, цінностних орієнтацій, життєвих установок, а також емоційно-образна терапія психологічних проблем людини. Основним критерієм оцінки проведеної роботи є швидкість досягнення клієнтом бажаного результату. Інтенсивність процесу виступає одним з провідних спонукальних факторів досягнення успіху психокорекції.

Провідними засобами психологічної корекції та терапії виступають метафоричні асоціативні карти (МАК), трансформаційні психологічні ігри, емоційно-образна терапія та ін. [6, 7, 8, 9, 10].

Метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу [7, с. 21].

Проективні карти – новаторський і надзвичайно ефективний інструмент практичної психології та психотерапії. Вони відносяться до класу арт-терапії і дозволяють значно прискорити процес психокорекції та отримання результатів.

Сьогодні в «картковому світі» існує велике розмаїття колод метафоричних карт. Серед них виділяються універсальні та спеціальні колоди. За допомогою універсальних можна розглядати найрізноманітніші запити. До таких колод можна віднести німецьку «Oh» («Ох»), українську «108 бесконечных вариантов» та ін.

Спеціальні колоди орієнтовані на більш вузькі запити. Так, наприклад, українська колода карт «Сила времени» використовується як для виконання завдань наративної психотерапії, а також коучингу. Німецька «Соре» («Преодоление»), українська «Страх как ресурс», «Мандала-терапия», «Стресс-стоп!» для психокорекції несприятливих психічних станів людини та ін.

Популярність метафоричних карт зростає з кожним роком. І це зрозуміло. Зорові враження важливі для людини надзвичайно. Око людини «фотографує» зовнішній світ, і всередині нас існує безліч візуальних образів, багато з яких зберігаються в пам'яті як експонати музею нашого життя [8].

Карта – це двері, за якими живе подія, враження, людська історія. Двері можуть бути закриті на великий і вже заіржавілий замок, але, ніби ключем, карта допоможе відкрити їх. І тоді вміст кімнат витягується на світ і набуває сенсу, наповнюється актуальним змістом. Вибираючи ту чи іншу картку, розглядаючи її і представляючи нам, людина насправді розповідає про себе, і з цієї розповіді і нам, і їй є зрозуміліше, звідки вона черпає сили, яка її система цінностей, чого вона боїться та у що вірить. Ми можемо побачити, як вона сприймає себе – як жертву або як героя, як спостерігача або як глядача, ми можемо уявити, які перешкоди зустрічаються на її шляху і як вона їх долає.

Саме тому метафоричні карти називають ще асоціативними (вони викликають асоціації, завдяки яким людина проживає ще раз свою історію,

актуалізує проблему), проєктивними (людина бачить в карті саме те, що вона хоче бачити, те, що емоційно відгукується в ній), терапевтичними.

Особливості використання МАК [7, с. 24-26].

1. Представником і шанувальником якого б напрямку психотерапії ви не були, чи психоаналізу, емоційно-образної терапії, символ-драми, арт-терапії та ін., ви зможете пов'язати його з МАК. Метафоричні карти відмінно «накладаються» на будь-який напрямок психотерапевтичної практики і коучингу.

2. Використовується як в індивідуальному консультуванні клієнтів, так і в групових заняттях.

3. За допомогою проєктивних карт можна працювати з проблемами міжособистісних стосунків і вирішення сімейних проблем, травмами, постановками цілей й планування, знаходження додаткового ресурсу для самореалізації, розкриття творчого потенціалу та ін.

4. За допомогою МАК можна працювати з різними національними, релігійними, професійними, інтелектуальними і віковими категоріями клієнтів.

5. Проєктивні карти – це один із самих високо екологічних психологічних інструментів. Карти є своєрідним посередником між клієнтом і психологом, що істотно знижує, а часом і повністю розчиняє захист першого. Часто метафоричні карти сприймаються клієнтом як гра, що дозволяє йому розкритися і природним чином увійти в процес консультування або групової терапії.

6. Метафоричні карти є ключем до підсвідомості людини, оскільки, насамперед, задіюють і активізують праву півкулю головного мозку.

7. У процесі роботи з МАК психолог і його клієнт користуються спільною метафоричною мовою, що значно полегшує взаєморозуміння. Метафора допомагає самовираженню клієнта.

8. Метафоричні зображення дозволяють мінімізувати дію психолога на клієнта, що, безумовно, підвищує якість психологічних послуг і зміцнює довіру до психолога.

9. Оскільки клієнт сам вибирає і сам інтерпретує карти (а консультант виконує лише допоміжну роль), то він відчуває себе незалежним від терапії. Сам процес роботи з МАК для клієнта містить у собі повідомлення «Я впораюся сам», «Я вже знайшов рішення», «Все в моїх руках».

10. Завдяки тому, що МАК – наочно-образний інструмент, робота на їх основі створює цілісність, дозволяє побачити розгорнення подій у часі, справляє враження завершеності. Як наслідок, робота з картами викликає позитивні емоції, веде до подолання апатії і безініціативності.

11. Розкладання карт на основі МАК часто стають для клієнта символічною життєвою програмою, яка починає розгортатися в реальному житті. Так, вийшовши з кабінету психолога, він починає крок за кроком «вибудовувати свій шлях».

12. При уявній «наївності та несерйозності» роботи з МАК, вони завжди є дзеркалом самого клієнта і надають терапевту унікальний матеріал для дослідження клієнтської історії.

13. В груповій роботі інсайти учасників можуть відбуватися не тільки на основі витягнутих ними «своїх» карток, але й на прикладі карт інших учасників групи.

14. Карти дозволяють задіяти ресурси інтуїції, розвивати уяву і стимулювати емоційний інтелект (затребуваність якого в сучасному суспільстві стає все більш і більш очевидною).

15. МАК легкі в освоєнні. На початкових стадіях роботи достатньо скористатися інструкціями, що додаються до кожної колоди.

16. Метафоричні карти є інструментом роботи психолога з самим собою.

17. Робота з картами активізує творчий потенціал самого психолога, дозволяючи йому створювати нові вправи і навіть власні колоди карт.

Метафоричні асоціативні карти застосовуються як для психодіагностики так і для психокорекції. Вони консолідують роботу обох півкуль головного мозку, що призводить до виявлення нових способів мислення, набуття свіжого погляду на проблему, виникнення інсайтів.

Для здійснення психокорекції в психологічній реабілітації цивільних осіб і військовослужбовців мною використовуються колоди: «108: пространство бесконечных вариантов», «Страх как ресурс», «Дерево как образ человека», «О природе и погоде. Метафора эмоциональной сферы», «Стресс-стоп!» та ін. колоди карт.

При роботі з пораненими і контуженими військовослужбовцями метафоричні асоціативні карти дозволяють налагодити конструктивний діалог між клієнтом і психологом. У зв'язку з масовою відмовою військовослужбовців від роботи з традиційними методами психодіагностики (анкетуванням, бланковими тестовими методиками, автоматизованими психологічними методиками на базі ПЕОМ та ін.) метафоричні асоціативні карти дозволяють не тільки оперативно провести психодіагностику клієнтів, але і сприяють у вирішенні з їх допомогою багатьох психологічних проблем.

Коли військовослужбовець бачить в перший раз метафоричні асоціативні карти перед собою – це викликає у нього завжди непідробний інтерес і бажання взяти участь у роботі. При роботі з МАК було встановлено, що самопочуття клієнтів піднімається на 44%, активність на 37%, настрій піднімається на 54%. Це свідчить про позитивний вплив МАК на психіку людини, що сприяє процесу психокорекції та в цілому його одуженню. На нашу думку це є результатом роботи механізмів психологічного захисту людини. Завдяки якому здійснюється ефективний процес роботи є нейтралізації проявів хронічних несприятливих емоційних станів і переведення їх у позитивні.

### **Висновки.**

Таким чином, метафоричні асоціативні карти є ефективним практичним методом психологічної роботи з клієнтами і перспективним напрямком розвитку психологічної науки.

Метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, апелює до підсвідомості людини і використовується як для діагностики, психокорекції, психотерапії так і розвитку людини, розкриття її творчих здібностей та коучингу.

Авторська колода МАК «Стрес-стоп!» (Блінов О.А, 2015) отримала високу оцінку психологів і психіатрів, як цивільних так і військових. Практичний досвід показав що вона дозволяє отримати вагомі результати в психокорекції. Ця психологічна технологія відноситься до нового напрямку у психологічному інструментарії – психологічної хірургії.

**Список використаних джерел**

1. Чабан О. С. Нейропсихологія системних помилок лікування ПТСР. Доповідь на пленарному засіданні // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали науково-практичної конференції (Київ, 3 червня 2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – К. : НУОУ, 2015.
2. Блінов О. А. Нові виклики у суспільному житті як орієнтир для змін у підготовці фахівців // Підготовка військових фахівців у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України: стан, проблемні питання та перспективи вдосконалення : міжвідомча науково-практична конференція (Київ, 17 грудня 2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – К., НУОУ, 2015.
3. Кіх А. Ю., Волянський О. М., Блінов О. А. Проблеми організації і проведення медико-психологічної реабілітації військовослужбовців // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали науково-практичної конференції (Київ, 3 червня 2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – К. : НУОУ, 2015. – С. 169–171.
4. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. – К.: НАОУ, 2006. – 80 с.
5. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми / О.А. Блінов // Монографія. – К. : Вид-во НГ, 2016. – 183 с.
6. Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації / Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К. : НАУ, 2015. – С. 14.
7. Верникова Ника. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. – Вінниця : ЧП «ТД «Едельвейс и К», 2014. – 124 с.
8. Кац Г., Мухаматуліна Е. Метафорические карты: Руководство для психолога. – 4-е изд. – М. : Генезис, 2015. – 160 с. + 8 с. ил.
9. Линде Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – действие. – М. : Генезис, 2015. – 384 с.
10. Морозовская Ева. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р. Морозовская. – Одесса, Институт Проективных карт, 2013. – 116 с.

Отримано 30.11.2015 р.

УДК 159.9

**Булан А.А.<sup>°</sup>**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, аспірант кафедри психодіагностики та клінічної психології (м. Київ)

## **ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ КОМБАТАНТІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

*Стаття присвячена психоемоційним станам військовослужбовців в умовах бойових дій, аналізується сутність «бойового стресу» та умови реагування на нього, зазначається вплив форм страху, переживання болю та адаптації психіки комбатанта в умовах бойових дій.*

**Ключові слова:** комбатант, психоемоційний стан, бойовий стрес, екстремальні умови, бойові дії

<sup>°</sup> © Булан А.А., 2015 р.